

Bio-Gemüse natürlich fermentieren am Waginger See

**Dienstag, den 14. Oktober 2025 von 17:00 - 20:30 Uhr
in Watzing 11, 83417 Kirchanschöring**

Erntedank im Glas beim Bio-Michi - Kurs in Kooperation mit der Ökomodellregion Waginger See – Rupertiwinkel

Schnippeln, mischen, stampfen... wir treffen uns im Strohhaus beim [Bio-Michi](#) in Kirchanschöring, wo wir knackfrisches Biogemüse direkt vom Feld verarbeiten werden. Miteinander tauchen wir ein in die wilde Gärung von frischem Gmias zu sauren Schmankerln. Wir entdecken eine traditionelle Technik ganz neu und zaubern uns ein kunterbuntes Glas, das bei dir zu Hause fröhlich blubbern darf. So entsteht ein Kosmos an probiotischen Mikroorganismen und überraschenden Aromen, ein Fest für alle Sinne und eine gesunde Bereicherung für unsere Darmflora. Lass dich inspirieren von den sauren Köstlichkeiten aus der GmiasHunger-Werkstatt im Rahmen einer Brotzeit mit Verkostung zahlreicher bunter Sorten. Anleitung und Rezepte laden zum Weitermachen ein.

Bitte bring aus deiner Küche mit:

- Große Salatschüssel
- Schneidebrett
- großes und kleines Messer
- Geschirrtuch
- Schäler
- falls vorhanden: Gemüsehobel/-raspel und digitale Küchenwaage

Im Kurspreis von 95,-€ pro Person sind enthalten:

- Grundwissen und viele praktische Tipps rund ums Gemüse fermentieren
- Fermentier-Glas 3/4 Liter inkl. Zubehör (kann immer wieder verwendet werden)
- reichlich Kostproben und Brotzeit
- Anleitung/Rezept
- Biogemüse und Biogewürze/-kräuter

Sonderkonditionen exklusiv für diese Veranstaltung:

Bei Teilnahme von mind. 15 Personen reduzierte Kursgebühr von 87 €, ab 20 Personen 79 €. Bitte 95 € bei Anmeldung bezahlen, eine Rückerstattung erfolgt ggf. nach dem Kurs.

<https://gmiashunger.de/event/bio-gemuese-natuerlich-fermentieren-am-waginger-see/>

Die Anmeldung wird am 31.7. aktiviert.

Bitte jede Person einzeln anmelden mit Name und Adresse. Es kann bei Bedarf dieselbe Email-Adresse verwendet werden.

Bezahlung bitte per Banküberweisung innerhalb von 7 Tagen (Info dazu folgt in der Email-Bestätigung). Falls keine Bestätigung oder Email kommt, melde dich bitte per Email an buchhaltung@gmiashunger.de

Wir freuen uns auf unser gemeinsames Werkeln! Kontakt:

KONTAKT

Sibylle Hunger

Telefon: 08031 257 69 88

E-Mail: info@gmiashunger.de

Öko-Kontrollstelle: DE-ÖKO-037

Rückfragen auch möglich an:

Ökomodellregion Waginger See-Rupertiwinkel, Marlene Berger-Stöckl;

Mail oekomodellregion@waging.de oder Tel. 08681 / 4005-37 (ab 2. September 2025 ist das Büro nach dem Urlaub wieder besetzt).